



Simbevis

Del 1

NAMN: _____

	BRONS		SILVER		GULD
25 m ryggsim	○ Genomföra	○	0.31	○	0.28
25 m crawl	○ Genomföra	○	0.29	○	0.26
25 m bröstsim	○ Genomföra	○	0.34	○	0.30
25 m fjärilsim	○ Genomföra	○	0.29	○	0.26
50 m ryggsim	○ 1.03	○	0.59	○	0.54
50 m crawl	○ 0.57	○	0.51	○	0.47
50 m bröstsim	○ 1.07	○	1.03	○	0.59

Hur fungerar simbeviset?

1. **Två delar:** del 1 och del 2. Du börjar med del 1 och fortsätter till del 2 när alla guldtider är uppnådda.
2. **Mål:** För varje distans finns tre tidsnivåer: brons, silver och guld. Målet är att förbättra dina egna tider.
3. **Klistermärken:** När du når en ny nivå får du ett klistermärke som du klistrar bredvid den uppnådda tiden.
4. **Framsteg:** När guldtiden för en distans är klar, går du vidare till nästa distans.

Simbeviset är ett enkelt sätt att följa dina personliga förbättringar.

How does the swim certificate work?

1. **Two parts:** Part 1 and part 2. You start with part 1 and move on to part 2 after all gold times are achieved.
2. **Goals:** For each distance, there are three time levels: bronze, silver, and gold. The aim is to improve your own times.
3. **Stickers:** When you reach a new level, you get a sticker, which is placed next to the achieved time.
4. **Progress:** Once you've reached the gold time for a distance, you advance to the next distance.

The swim certificate is a simple way to track your personal improvements.